



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KANGAL (KARAMAN)

İsmail Hakkı Güleç

Kangallar temizlenir ve dikeninden ayrıldıktan sonra haşlanır süzülür.

Kıyılmış soğan yağda kavrulur.

Ardından bulgur ile salça eklenir, karıştırılır.

Üzerine haşlanan kangallar atılır.

Biraz su eklenir ve pişirilir.

Not: Kangal bir çeşit dikenli bitkidir yabanda yetişen bu bitki marul un kök kısmının tadına benzeyen bir tadı vardır Aksaray ve çevresinde her yerde bulunur.
